

«UND
DIE ANGST
IST WIEDER
WEG!
DAS GIBT
KRAFT
FÜR
LEBEN.»

JULIAN

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.

Selbsthilfe – ein Weg aus Angst und Depression.

In München gibt es die Münchner Angst-
und Depressionsselbsthilfe (MASH).
Tausende von Betroffenen konnten bei MASH
in den letzten 25 Jahren Hilfe finden.

In einem ersten Infogespräch erfährst
Du unverbindlich das Konzept und die
Arbeitsweise unserer Gruppen.

www.angstselbsthilfe.de



MASH | DASH
Bayerstraße 77 a
80335 München
089 515553 – 0
info@angstselbsthilfe.de

Mo 11:00 bis 13:00 Uhr
Do 15:00 bis 18:00 Uhr

Gefördert von

- der Landeshauptstadt München
- der Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassen in Bayern – Runder Tisch Region München
- dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

 Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

«SCHRIFFT
FÜR
SCHRIFFT
BEKAM ICH
MEIN
LEBEN
WIEDER
IN DEN
GRIFF.»

ANKE

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.